■シリーズ■

中学校武道 ―授業の充実に向けて㊷

複数種目授業の実践報告と課題⑥（剣道・少林寺拳法）

さいたま市立大宮北中学校

大宮公園は大宮駅から東に位置し、埼玉県で一番利用者の多い県営公園として人々に親しまれている。その公園に面し、四季折々の豊かな自然を感じられる、さいたま市立大宮北中学校。〝たしかな学力〟〝ゆたかな心情〟〝たくましい身体〟を教育方針に掲げ、人間性豊かな実践力のある生徒の育成を目指している。現在、1クラス32～36名、全校生徒338名が勉学・部活動に励んでいる。

大宮北中学校では、本年度より、剣道に加えて少林寺拳法の武道授業を実施した。今回、同校を訪ね、少林寺拳法授業を取材させていただいた。

その取材を踏まえ、同校の剣道と少林寺拳法の授業実践について紹介したい。

1 少林寺拳法授業 実践の経緯

昨年度まで、武道授業については、剣道を年間12時間実施していた大宮北中学校。しかし、剣道場は狭く、剣道具はわずかしかない。1クラス32名～36名である同校では、1回の授業で、クラス全員が一度に剣道具を着脱することは難しかった。柔道場もあるにはあるが使える状態ではないため、柔道授業も不可能である。担当保健体育科教員である芹澤一子教諭は「場所がない、用具がない、お金がない」状況に頭を悩ませていた。そのような中でも武道授業は実施しなければならないと、大きなケガの心配がなく実施できる武道が他にないのかと思案していた。

そんな折、日本武道館と少林寺拳法連盟が主催する全国少林寺拳法指導者研修会の募集案内が目に止まった。自身は野球・ダンスの専門家であり、武道としては柔道、空手道、弓道の初段を持っているが、少林寺拳法は未経験であった。日本武道館事務局の後押しもあり、参加してみることにした。

平成27年9月20日から22日まで千葉県勝浦市の日本武道館研修センターで実施した同研修会を受講。中島正樹中学校武道必修化プロジェクト委員会委員長をはじめとする少林寺拳法連盟を代表する講師陣の指導を受け、保健体育科教員用の基本技、剛法、柔法を学んだ。研修会3日目の最終日、演武の発表を行った。わずか3日間で自身がそれなりの発表を行うことができたこと、少林寺拳法授業を実施した場合、連盟から外部指導者派遣の内諾を得たこと、そしてなにより少林寺拳法には生徒にとって必要な〝生きる力〟〝人を思いやる力〟の要素が含まれていること、以上のことから武道授業での少林寺拳法導入を決意した。

後日、芹澤教諭は、勤務する大宮北中学校荻田哲男校長より、同校での生徒全員への少林寺拳法授業実施の賛同を得た。

平成27年度については、剣道授業を8時間、少林寺拳法授業を4時間、計12時間程度の武道授業を行うことに決定した。実施期間は剣道・少林寺拳法ともに1月下旬～2月上旬にかけて行うこととし、ローテーションを組み、同時進行で実施することが着々と決定していった。

2 授業実践

▽少林寺拳法

連盟からの外部指導者派遣日数は3日間のみとなったため、3日間で全生徒が授業を終えることができるよう、3クラス混合の合同授業として実施。生徒はクラスごとに色違いのハチマキをし、体操着、素足で授業に臨んだ。当初、武道場（剣道場）での実施を考えていたが、合同授業となるため、武道場では十分な広さを確保できない。そこで、ある程度の広さがある体育館での実施を考えた。

しかしながら、礼の指導に重点をおく武道授業を行うのに、果たして体育館で礼の効果的な指導が行えるのか、芹澤教諭は疑問を感じていた。その課題を解決してくれたのは、少林寺拳法授業の導入を快諾してくれた荻田校長であった。書の心得がある校長は「礼」と少林寺拳法の教えである「拳禅一如（身体と心をともに高める）」「力愛不二（力と愛の調和を考えて行動する）」を揮毫。その書を体育館演壇に掲げ、体育館を道場と見立てることができるようになった。

少林寺拳法連盟より、外部指導者として中島正樹氏、村瀬晃啓氏が派遣された。また、来年度以降の外部指導者としての引き継ぎを兼ね、地元埼玉県少林寺拳法連盟より、小宮山宣司副理事長、佐藤雄一氏も参加。少林寺拳法授業が同校において根付くよう、連盟から特段の配慮がなされた。

実際の授業は、授業者は芹澤教諭と保健体育科教員1名が行い、中島氏、もしくは村瀬氏が少林寺拳法の指導、小宮山氏、佐藤氏がサポートをし、計6名で全学年同様の授業が行われた。

教員が授業全体の進行を行い、外部指導者が主として専門的な指導を実施、連携のとれた授業となった。

1回目の授業では少林寺拳法を知るところから始まり、「拳禅一如」「力愛不二」の少林寺拳法精神の説明、礼法・合掌礼のやり方、結手のやり方・座り方・立ち方、開足中段構え、上段突き、中段蹴りを主に指導。

取材に訪ねた2回目の授業では、1人で行う動作としての少林寺拳法の形を指導。中島氏からは「大切なことは技の指導なしでもできるようになること」、そのためには、①正しく動くこと、②相手とタイミングを合わせること、③小手先の動きにならないように腰から動くようにすること、の3つのポイントが述べられた。生徒たちは相手の動きに合わせ、気合いを入れ、真剣なまなざしで、動作を行っていた。

授業の中盤からは、グループに分れ、反復練習となった。中島氏からは、①グループでは輪にならず列をつくって行うこと、②号令と動作が同時にならないよう、号令の後に動くこと、との助言が加えられた。生徒たちからは笑みも

少林寺拳法③　演壇に掲げた「拳禅一如」と「力愛不二」

少林寺拳法①　指導を行う芹澤教諭

少林寺拳法④　生徒たちによる形発表

少林寺拳法②　中島氏（左）が全体進行を行った

こぼれ、楽しみながら行っている様子であった。授業の最後で中島氏より「どうか武道の深い部分を感じてほしい」との挨拶があり授業は終了となった（中島氏は2日目までの指導となった）。

3回目の授業では、2回目の授業の復習後、グループごとの形の発表会となった。

授業終了後には毎回、個人学習カードとともに授業アンケートを生徒に記入してもらった。授業アンケートは、中島氏作成のもので、生徒の習熟度を測ることができるような質問からなっており、指導者は生徒個々の動きに応じた指導が可能となっていた。

以下は生徒たちの感想である。

○生徒の感想（少林寺拳法）

「ブルース・リーになった気分で黙想やケリやパンチ、防御を行えた。自分の身は自分で守れるようになった気がしたのでよかった。また人を傷つける為の技術でないことがわかった。そういった武道の美しさが分かった」（3年女子）

「僕は空手をやっていますが、少林寺拳法をやったことで2つの武道の似ているところや、違うところを学ぶことができました。面白かったです。空手では、突きは腰を使い身体を振らずに突きますが、少林寺拳法では、身体を使って突くことに大きな違いを発見しました。武道はどの武道でも共通点があるので少林寺拳法は楽しくできました」（3年男子）

▽剣道

学年ごとの授業を体育館で、剣道部顧問と剣道部の協力を得ながら、体操着の上から防具を着脱し、実施した。

第1学年では剣道具の付け方とまとめ方、礼法、面、小手、胴の打ち方と受け方などの基本動作。第2学年では、第1学年の復習に加え、応用動作としてつばぜり合いからの引き面、つばぜり合いからの引き胴など、自由稽古による攻防を展開した。第3学年では、第1・2学年の復習に加え、応用動作として、出ばな面、小手抜き面、面抜き胴を行い、最後に習熟技による判定試合を行った。

剣道③　剣道具の付け方を互いに確認

剣道①　空間打突による基本動作

剣道④　剣道具を着けて攻防を展開

剣道②　２人１組による面の練習

以下は生徒たちの感想である。

○生徒の感想（剣道）

「少林寺拳法に次いで剣道と、2回連続で武道を学ぶことができ、本当によい経験になったと思います。今年、剣道をやって、相手を思いやったり、感謝したりすることはどのスポーツにおいても基本になるとわかりました。今までの経験を自分の人生に生かしていきたいと思います」（3年女子）

「今回の授業で、相手を大切に思うことや武道の心構えや礼儀が身につきました。これからもこのことを生かしていきたいです。私はスポーツが得意ですが、武道の授業を通して新しいことを学ぶことができました。今回教わった礼儀作法、剣道の竹刀で打つ経験はどこでも学べることではないので、大切にしたいです」（3年女子）

「改めて面・胴・小手の打ち方を基本からやり、一段とうまくなった気がします。また剣道をやる機会があれば、北中の体育でやったことを思い出し、自信を持って取り組みたいと思います。また、少林寺拳法と同様に集中力の高め方などを学びました。自分も野球の試合前に実践したいと考えています」（3年男子）

3 成果と課題

芹澤教諭から、いくつかの所感と課題が寄せられた。

⑴少林寺拳法は専門性が高いため、学校授業に反映するのは難しい。指導は外部指導者が主とはなるが、授業進行は教員が行わなければ、生徒は本気にはならない。そのため教員も道着をきて実施した。

⑵武道授業なら武道の雰囲気を出すことは大切であると考える。今回、荻田校長に書を揮毫いただき、体育館演壇に掲げることができたのはありがたかった。

⑶本校ではダンスの授業も十分な

時間をかけて行っていることもあり、生徒は「観て動く」ことが得意である。そのことも少林寺拳法授業によい影響を与えたと思う。

また模範演武の〝かっこよさ〟も生徒たちの動機付けになったと思う。

(4)剣道と少林寺拳法の2種目を行うことによって生徒たちは1種目では気づかないことにも気づく可能性もあり、幅が広がる。武道を多角的に行えることで授業に厚みが増し、大変意義を感じる。

(5)しかし、1年生の授業では〝頭がこんがらがる〟との生徒の声もあがっている。剣道の座り方は左座右起、少林寺拳法とは真逆であるため、少林寺拳法の授業になると生徒は一瞬戸惑ってしまう。礼の所作については武道ごとに異なるため、同時進行で複数種目を実践した場合は課題が残る。来年度以降は期間をあけて実施するなど、検討の余地がある。

(6)また、授業の評価については、教員による技能の確認と学習カードで思考・意欲・判断などの項目を参考に総合的に判断すると付け加えられた。

4 最後に

最後に芹澤教諭より、次のような28年度の大官北中学校における武道授業の展望が寄せられた。

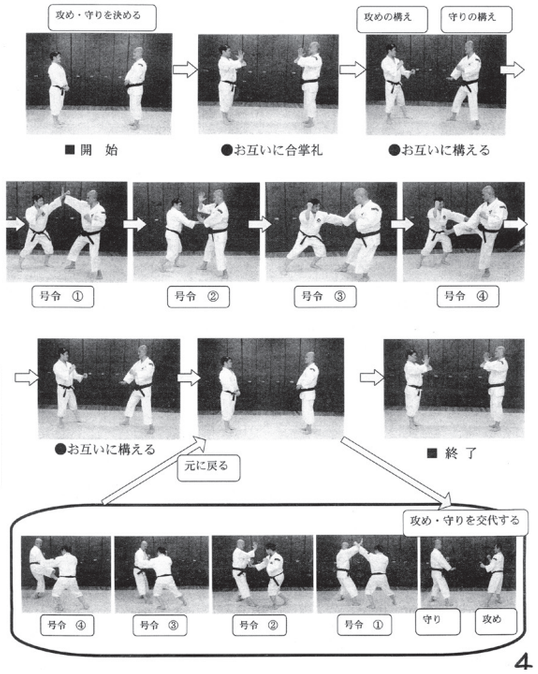
「例年本校では剣道のみ12時間の計画で指導を行っていたが、本年度少林寺拳法を4時間取り入れた。指導内容は礼法、天地拳第一系などを学習し、グループに分かれグループ内での練習、全体での発表という形式で授業を展開した。今回、指導者と体育教師とがチームとして授業を展開できたので、生徒からもとても楽しく、また武道として少林寺拳法・剣道を学習できてよかったという感想が多かった。来年度は剣道7時間、少林寺拳法5時間で両方を習得する授業展開を考えていきたい」

（取材・文＝本誌・長澤克成）

◆天地拳第一系　1人で行う動作

号令	動作	写真
	結手立・右足を後ろに引く。左足が前の構え（左前 中段構）	
1	左足斜め前に出し、左拳上段順突、右拳胸前	①
2	右足やや寄足 右拳中段逆突 、左拳胸前　●気合いを出す	②
3	左足を斜め前に出し、右拳外受、左拳横鈎突を同時に行う	③
4	左足開退り、右手上受、左拳胸前	④
5	右足やや後に寄足、右手内受、左手下受を同時に行う	⑤
6	後ろに重心を移して、右手払受を行う	⑥
7	右足踵上　●気合いを出す	⑦
8	右足開退り左手下受し、左足が前の構え（左前 一字構）	⑧

◆天地拳第一系　2人で行う動作



4

保健体育　少林寺拳法　単元計画

		1	2	3	4	5
学習過程	1年	学習Ⅰ 少林寺拳法の文化に関心を持ち、単元のねらいを理解する。授業の心構えや進め方を理解する。 オリエンテーション 1 少林寺拳法の文化・特性を知る 2 ねらい、目標を知る 3 学習カード （学習の仕方を聞く） 4 授業ルールを理解する 5 礼法 結手立・合掌礼・着座・安座 6 基本動作 (1)姿勢、開足中段構 (2)突き、蹴り (3)掛け声	学習Ⅱ ねらい① 基本動作を身に付け、礼法を大切にして安全に学習を進める。 ・集合・整列・挨拶・ねらいの確認 基本動作① ・突き方と蹴り方 上段突き、中段突き、 中段蹴り 反復練習		基本動作② ・天地拳第一系 一人で行う動作 グループ練習 グループ発表（演武）	
	2年	学習Ⅰ 少林寺拳法の文化に関心を持ち、単元のねらいを理解する。授業の心構えや進め方を理解する。 オリエンテーション 1 少林寺拳法の文化・特性を知る 2 ねらい、目標を知る 3 学習カード （学習の仕方を聞く） 4 授業ルールを理解する 5 礼法 結手立・合掌礼・着座・安座 6 基本動作 (1)姿勢、開足中段構 (2)突き、蹴り (3)掛け声	学習Ⅱ ねらい① 基本動作を身に付け、礼法を大切にして安全に学習を進める。 ・集合・整列・挨拶・ねらいの確認 基本動作① ・突き方と蹴り方 上段突き、中段突き、 中段蹴り 反復練習		基本動作② ・天地拳第一系 一人で行う動作 グループ練習 グループ発表（演武）	
	3年	学習Ⅰ 少林寺拳法の文化に関心を持ち、単元のねらいを理解する。授業の心構えや進め方を理解し、学習の見通しを持つ。 オリエンテーション 1 少林寺拳法の文化・特性を知る 2 ねらい、目標を知る 3 学習カード （学習の仕方を聞く） 4 授業ルールを理解する 5 礼法 結手立・合掌礼・着座・安座 6 基本動作 (1)姿勢、開足中段構 (2)突き、蹴り (3)掛け声	学習Ⅱ ねらい① 基本動作を身に付け、礼法を大切にして安全に学習を進める。 ・集合・整列・挨拶・ねらいの確認 基本動作① ・突き方と蹴り方 上段突き、中段突き、 中段蹴り 反復練習 基本動作② ・天地拳第一系 一人で行う動作 グループ練習 グループ発表（演武）		ねらい② 基本動作を応用して、対人的技能を身に付ける。 ・対人的技能 天地拳第一系 二人で行う動作	

大修館のロングセラー 武道関連書 ◉定価＝本体＋税

初心者から有段者まで学べる！
スポーツVコース・シリーズ
柔道教室
醍醐敏郎［著］
柔道指導の第一人者の著者が、多様で複雑な柔道の技術を膨大な写真によって系統的にまとめた教程方式の技術書。
◉A5判・212頁・2色刷 本体1,200円

刊行から40年超 不朽の名著
詳説 弓道
小笠原清信、白石 暁［著］
弓道の射法に中心をおき、その技術を図と写真を用いて詳説した。弓道をより深めようとする愛好者・選手・指導者の必携書。
◉A5判・228頁 本体2,300円

二軸動作で剣道は変わる！
剣士なら知っておきたい「からだ」のこと
木寺英史、小田伸午［著］
武士の動きや相撲の立ち合いなどを例に、どのようにからだを使えば素早い打突が可能になるのか、二軸動作の理論を中心に解説。
◉B5判・104頁・2色刷 本体1,500円

武道はどのような価値を持つ文化なのか
武道論
富木謙治 ［著］
教育の場における武道の必要性、戦前・戦中と現在の武道の違い、武道の国際化の必要性など、国際社会における日本武道の役割を明らかにする。
◉A5判・306頁 本体2,300円

大修館書店
〒113-8541 東京都文京区湯島2-1-1 ☎03-3868-2651（販売部） http://www.taishukan.co.jp

体育科教育
毎月14日発売
定価＝本体830円+税〈B5判〉

研究と実践の架け橋になる月刊専門誌 ■年間購読料9,856円（定期購読のお申し込みは小社ホームページで）

小・中・高・大学の体育指導者や専攻学生を主対象に、体育・スポーツの諸問題を、幅広い教育的視点から毎回特集形式で編集。学校現場の課題解決に、よりよい授業実践に、教材開発や授業研究に、最新の話題入手に、理論武装に、役立つ情報を満載しています。また、新しい学習指導要領に対応した内容も豊富です。

【最近の主な特集】
- ◉武道とダンスの必修化を検証する
- ◉体育における「競争」の科学・教育学
- ◉生涯スポーツにつなぐ持久走・長距離走
- ◉スポーツ庁の発足と学校体育
- ◉子どもの体と心に異変あり!!
- ◉学習指導要領改訂期の器械運動の授業づくり
- ◉攻守一体プレイのネット型ゲームの可能性
- ◉保健科教育学の構築を求めて
- ◉体育で取り組むアクティブ・ラーニング …ほか

保健体育 剣道 単元計画

		1	2	3	4	5	6	7	8
学習過程	1年	学習Ⅰ 剣道の特性に関心を持ち、単元のねらいを理解する。授業の心構えや進め方を理解する。 オリエンテーション 1 剣道の特性を知る 2 ねらい、目標を知る 3 学習カード （学習の仕方を聞く） 4 用具の扱い方、使用上の注意を理解する 竹刀・手ぬぐい・防具 5 礼法 立礼・正座・座礼 6 基本動作 （1）姿勢、構え （2）構え方、納め方、足さばき （3）掛け声、素振り	学習Ⅱ ねらい① 基本動作を身に付け、礼法を大切にして安全に学習を進める。 ・集合・整列・挨拶・ねらいの確認 ・剣道具の付け方・まとめ方 基本動作① ・面の打ち方と受け方 前後面、左右面、跳躍素振り 2人1組での練習 ・有効打突の条件を知る 充実した気勢（大きな声で） 適正な姿勢 打突部で打突部位を正しく				基本動作② ・小手の打ち方と受け方 ・胴の打ち方と受け方 2人1組での練習		
	2年	学習Ⅰ 単元の学習内容を知り、学習の見通しを持つ オリエンテーション 1 剣道の特性を知る 2 ねらい、目標を知る 3 学習カード （学習の仕方を聞く） 4 用具の扱い方、使用上の注意を理解する 竹刀・手ぬぐい・防具 5 礼法 立礼・正座・座礼 6 基本動作 （1）姿勢、構え （2）構え方、納め方、足さばき （3）掛け声、素振り、間合い （4）基本の打ち方と受け方	学習Ⅱ ねらい① 今までに身に付けた技を使って練習できる。 ・集合・整列・挨拶・ねらいの確認 ・垂・胴をつけて準備運動 ・剣道具の付け方・まとめ方 基本動作 ・面の打ち方と受け方 ・小手の打ち方と受け方 ・胴の打ち方と受け方 応用動作 ・つばぜり合いからの引き面 ・つばぜり合いからの引き胴 ・小手ー面 ・面ー胴				ねらい② 身に付けた基本動作や対人的技能を生かした攻防ができる。 攻防の展開 （ごく簡単な試合） ・自由稽古による攻防		
	3年	学習Ⅰ 単元の学習内容を知り、学習の見通しを持つ オリエンテーション 1 剣道の特性を知る 2 ねらい、目標を知る 3 学習カード （学習の仕方を聞く） 4 用具の扱い方、使用上の注意を理解する 竹刀・手ぬぐい・防具 5 礼法 立礼・正座・座礼 6 基本動作 （1）姿勢、構え （2）構え方、納め方、足さばき （3）掛け声、素振り、間合い （4）基本の打ち方と受け方	学習Ⅱ ねらい① 今までに身に付けた技を応用して練習できる。 ・集合・整列・挨拶・ねらいの確認 ・垂・胴をつけて準備運動 ・剣道具の付け方・まとめ方 基本動作 ・面の打ち方と受け方 ・小手の打ち方と受け方 ・胴の打ち方と受け方 応用動作 ・出ばな面 ・小手抜き面 ・面抜き銅				ねらい② 学習してきた技能を生かし攻防を楽しむ。 攻防の展開(簡単な試合) ・自由稽古による攻防 ・既習技による判定試合		